



第3号

瑞穂協議会たより

平成31年1月20日



謹んで新年のお祝いを申し上げます。よき新春を迎えられたこととお喜び申し上げます。昨年は地域のご理解、ご協力の元に、皆さんの末永いご長寿を願い、元気100才瑞穂健康教室などを開催しましたところ多くの住民各位からご参加いただき感謝申し上げます。

地域の方々の関心の高さをうかがい知ることができました。理事会や食生活推進委員と調整を図る中で、継続した取り組みとしたいと考えております。

いずれにいたしましても、地域の活性化を図るにはみな様のご協力とご支援が不可欠でありますので、今後も瑞穂協議会活動にご理解とご参加をいただきたくお願い申し上げますとともに、平成30年度第3号の“たより”の発行となりました。ご家族のみな様お一人おひとりからお目どうしいただければ幸いです。

瑞穂協議会長 作 林 一 郎

第3号は、「第4回、5回瑞穂協議会理事会」並びに「わくわく山岳マラソン」「瑞穂地区元気100歳健康教室」「瑞穂協議会の今後の予定」について報告します。

第4回 瑞穂協議会理事会 会議録

日時：平成30年10月12日(金)午後7時00分

場所：瑞穂会館小会議室

1、協議事項

(1) 瑞穂の里除雪支援事業について

【協議結果】

- ・計画どおり実施することとなりました。なお、支援世帯並びに支援隊員の名簿について11月12日までに報告いただきたい旨を依頼しました。
- ・地区への周知チラシを回覧していただきたい旨を依頼し全てについて了解をいただきました。

(2) 研修旅行について

- ・11月10、11日 渋温泉、大丸屋
- ・幹事：楡島区長、長沢原区長

【協議結果】

- ・計画どおり実施することとなりました。

(3) 瑞穂健康教室について

【協議結果】

- ・開催日時は11月24日(土)とすること。講宴会の会費を1,000円とすること。各集落別の参加要請人数などについて全て了承されました。
- ・参加者名簿を11月21日までに会計に提出していただくことを依頼しました。
- ・実施までに市健康保険課並びに食推さんと協議を進めていくことを報告しました。

(4) 山岳マラソンについて

【協議結果】

- ・11月4日に実施すること、参加人数が12日現在約280人であること、エイドの運営方法等の報告がありました。
- ・当日、各集落より1名の動員と、地区への大会周知の依頼がありました。
- ・動員要請について、各区長宛てに依頼と報告の文書を送付し10月末頃までに報告いただきたいこと、周知チラシについては届きしだい各集落に配布依頼する旨をお願いしました。
- ・猿橋集落に大型テントとストーブの借用を依頼しました。
- ・当日の人員配置については、名簿報告後に作成します。

(5) 瑞穂協議会 30 年度事業計画について

① 瑞穂地区の今後のあり方について

- ・ 今後の各集落の役員体制、について
- ・ 今後の各集落行事などについて
- ・ 今後の各集落住民の負担軽減の方法について
- ・ 今後、瑞穂協議会がどうあるべきかについて

② 空き家の利活用による人口減少対策について

- ・ 集落として利用可能な空き家をどのようにしたいのか、また、その方法について

【各集落の意見の概要】

猿 橋

- ・ 神社は神主も違い一本化は難しいのではないかと、個別の対応が良いのでは。
- ・ 住民意識を考えると例えば納涼会への隣土士の誘い合いなど緩やかな移行が良いのではないかと
- ・ 農家組合長の集落ごとに交代制にするなどの方法もある。
- ・ とりあえず出来るところからやったら良いのではないかと意見が多かった。例えばさいの神などもやっている所とやらない所があり、やっている集落が声掛けしていくなど徐々に統一感を図っていくこともできる。
- ・ 空き家についても個人での売却等の方向で考たり、進んでいる人もいる。
- ・ いずれにしても緩やかに進めてほしい。

楡 島

- ・ 役員については集落として減らしている。
- ・ 一本化はなかなか難しいのではとの意見もある。
- ・ 行事については集落として集約できる所はまとめて実施しており、一本化しても負担が減らないのではないかと。
- ・ 空き家については、適切に管理されており問題になっていない。

東 関

- ・ どこまでするかは今後検討が必要だが、一本化は必要である。
- ・ 空き家は所有者が取り壊しなどしており、残っているものは適切に管理されている。
(個々の貸し借りの状況は不明)

長沢原

- ・ 集落 12 軒であるが実質役員は 8 世帯で回している。また、昨年より役員を 1 人減らし 5 人体制でやっている。
- ・ 世帯数は現状維持で行ってほしいが難しいと思う。7、8 年後は厳しくなる。
- ・ 行事は年 4~5 回あるが、行事ごとには 2 世帯くらいの欠席がある。
- ・ 草刈りは現在事前に自己所有地などの隣接を個々人が対応して頂いていることから何とかやりくりできているが、10 年後は厳しいと思う。
- ・ 負担軽減は現状ではできているが、今後戸数が減ることから維持が難しくなるのではないかと。

- ・協議会は現状で良いのではないか。
- ・空き家は4軒あり3軒は適正に管理されているが、1軒連絡が取れない。

大沢新田

- ・役員を6人から4人とした。会議には班長3人も出て情報の共有を図っている。
- ・行事は他集落とはなじまないのではないか。多面的制度もあり大沢は大沢となるのではないか。
- ・長沢地区の先進事例があり、その情報を共有し事例を学ぶのが良いのではないか。
- ・協議会については、陳情など区内をまとめる団体は必要である。
- ・空き家については住人もおり、すぐどうこうできない。

【今後の対応】

本協議題につきましては、NPOが実施した調査や人口推計などからも、もう少し危機感を持って継続して協議するよう理事会に諮っていきます。

なお、今回は各集落の検討状況を報告していただき、現状の共有化と見える化の第一段階として成果があったものと思われまます。

2、その他

会長より

▽市民の心推進大会が14日午後1時より開催される、ぜひ多くの方の参加をお願いしたい。

▽協力隊に係るアンケートを瑞穂地区で行いたいとの市より依頼があった。各区長さんにも連絡が行っていると思われるが、協力隊に対する地域の考え方を調査する良い機会であり協力をお願いしたい。

以上

第5回 瑞穂協議会理事会 会議録

日時：平成30年12月21日(金)午後7時30分

場所：猿橋集落センター 会議室

1、経過報告について

会長 資料、会務報告により経過説明

- ・11/14 南部地区区長協議会理事会が開催された。議題は克雪センターの老朽化に対する今後の対応についてであった。後に区長会三役会が開催されているので、区長会副会長の東関区長より概要の報告をお願いしたい。
- ・12/5 市地域づくり協議会主催のおでかけ交流会については、瑞穂地区で実施した全員アンケートとその結果の地域での取り組みへの反映方法について説明した。他地域ではこの取り組みについて関心を持っていた。

2, 協議事項

(1) 除雪支援隊について

- ・除雪支援隊及び支援世帯の取りまとめ結果について報告し、今後、要請が経った場合迅速な対応をお願いしました。

【協議結果】

- ・了承された。

Q 歩行型ピーターの単価がないか？

A 歩行型ピーターについては、大きさが多様なため市などでは単価は出していない。インターネットで検索し参考となるものがあれば、除雪作業員賃金の通知に併せてお知らせしたい。

(2) 瑞穂協議会旅費規程の見直しについて

- ・総会時に意見があり、理事会で見直しについて了解をいただいたことから、案を作成した。これまでの宿泊地の区分を取り除き、県外の単価に統一したい。この支給額は上限を示すものであることから、事案が発生した場合、案内通知などに掲載されている額（既定の額の範囲内であれば）を参加者に支払いたい。

【協議結果】

- ・了承された。

(3) その他

- ・食生活改善推進委員の選任について
改選期に当たり市より推薦依頼が来ていることから、次期推薦母体である猿橋集落より選任をお願いしたい旨依頼した。
- ・なお、選任の時期については次回役員会（3月）までをお願いしたい。

【協議結果】

- ・了承された。

Q 選出順を決めた経緯を教えてください？

A これまで食推は2人体制であったが、候補者が少なくなったことから、作林会長が市と調整し1人体制となった。
順番については、28年度までを調べそれを集落順に29年度から並べたものである。今、手持ちの資料がないので明日、猿橋区長宅へ届けることとした。

- ・山車の台車の整理について
瑞穂まつりの山車が中止になってから相当年数も経過し台車の保管場所がない状態であり、その整理について協議した。

【協議結果】

- ・山車の台車については全集落で使用希望がないことから処分することとなった。
- ・処分について、引き取り手を各集落に聞いたが全集落で不要との結果であった。楡島区長より個人で良ければ引き取りたいとの申し出があり全員了解した。

- ・南部区長会三役会について（南部地区区長協議会副会長 東関区長より報告）
三役と顧問で会議を持った。克雪センターの改築についてそのたたき台の検討を進めるに当たりプロジェクトチームを作り進めることとなり6名ほどの候補者を選定した

が全員から断られ、再度地区単位に選定をお願いしている状況。その結果についてはまだ承知していない。

なお、克雪管理センターの在り方については31年8月頃を目途にまとめたいと考えているとの報告がありました。

【協議結果】

・了承された。

Q 検討するということは、要望時に市から課題として提起された運営主体について、南部地区区長協議会が主体的に運営することとで了解されているのか

A 南部地区区長協議会として管理運営を行うことで決定している。

(4) 「MURA18 山岳マラソン」の反省について

・実行委員長である地域のこし協力隊員より、画像等を使い説明がありました。

(説明の概要)

・参加者も320名余りと年々拡大している

・リピーター率が5割弱と非常に高い

・主な要因は、景観がきれい、エイド（給水所）での手料理や人の温かさがよい、地域の人々の応援が素晴らしいなど

・今後も定着に向け努力したいので、応援をお願いしたい

・来年は「おたや」の関係もあり11月10日で検討を進めたい。

(主な質疑)

Q 11月10日まで行くと寒くなり天候も不順となる、十分な検討を

A 参加者及び主催者（協力集落含）のいろいろな意見を聞いて調整したい

以上

妙高わくわく山岳マラソン

Myoko Ultra Run race18 実行委員会（代表は瑞穂地区の地域のこし協力隊）による「妙高わくわく山岳マラソン」が、11月4日（日）に開催されました。今年は三年ぶりの晴天にも恵まれ、昨年より三割以上多い総勢320名の方々が最長 55Kmの過酷なコースにチャレンジしました。

瑞穂地区の多くのみな様からも、猿橋給水所や沿道で選手に励ましの声援をいただき、大変ありがとうございました。

**ぜひ平成31年度も青空のもとで開催できますよう、地区民のみな様と共に
お祈りしたいと思います。**



すばらしい秋空の中コース
を駆け抜けるランナー

毎年、応援ありがとう)^o^(



これが楽しみで、参加して
いま～す



瑞穂地区元気 100 歳健康教室

平成30年11月24日(土)に、瑞穂協議会と瑞穂地区食生活改善推進委員の主催、共催にNPO法人みずほととの三者が連携して、“瑞穂地区元気100歳健康教室”を開催しました。

当日は、一部、二部合わせて約40名の皆さんから参加いただき、妙高市の福祉介護課の保健師、健康保険課の管理栄養士から、「認知症の基礎知識と予防について」の講和や「認知症予防のための簡単缶詰レシピ」による調理実習、その後、第二部として【認知症にならないための講宴会】、パッチテストや健康的なアルコールの飲み方などを実践しました。



調理実習、慣れない手つき
で男性も格闘しています

健康づくりと
認知症予防に効果
が期待できる
つまみで楽しい
ひと時を過ごしました。



あなたの老後の安心と、家族の笑顔のために認知症予防の正しい食事などを今日から始めませんか！

レシピは下に添付てありますのでぜひご覧ください。

瑞穂協議会の今後の予定

次のとおり計画しています。各集落などの会議と重複しないよう調整をお願いいたします。また、役員の方は日程確保をお願いします。

瑞穂協議会理事会 3月19日（火） 午後7時より

瑞穂協議会新旧役員会 3月31日（日） 午後3時より（午後2時より監査会）

瑞穂協議会総会 4月14日（日） 午後4時より

“お読みいただき ありがとうございます！”



第一部 瑞穂元気 100 歳教室レシピ

妙高市役所 健康保険課資料

◆サバ缶春巻き

材料:8 人分		作り方
サバ水煮缶	1 缶	1. 玉ねぎはみじん切り、人参は千切りにする。 2. サバの水煮缶をほぐし、1 と混ぜる。塩、こしょうを加える。 3. 春巻きの皮に大葉を 2 枚のせ、2 の汁気を切りながらのせて巻く。 4. 170 度に熱した油で 3 を揚げる。 5. 好みで七味マヨネーズをつけて食べる。
玉ねぎ	1/4 個	
人参	1/3 本	
大葉	16 枚	
塩	少々	
こしょう	少々	
春巻きの皮	8 枚	
揚げ油	適量	
七味唐辛子	//	
マヨネーズ	//	

◆サバ缶とお豆のそぼろ

材料: 作りやすい分量		作り方
サバ水煮缶	1 缶	1. 大豆は荒く刻む。 2. フライパンにいりごま以外の材料をすべて入れ、サバ缶の汁気がなくなるまで火を通す。 3. 最後にいりごまを加える。 ※ごはん、焼いた厚揚げ、冷奴などにのせて食べます。(要食推さんと打合せ)
大豆水煮	50g	
しょうゆ	大さじ 1	
酒	大さじ 1	
みりん	大さじ 1	
砂糖	小さじ 2	
生姜すりおろし	適量	
いりごま	少々	

◆【無塩！】ほうれん草のりあえ

材料:4 人分		作り方
ほうれん草	1 わ	1. ほうれん草は 3 センチの長さに切り、茹でる。水にさらし、水気を切っておく。 2. 生姜は千切りにする。 3. 1 と 2 をあわせ、海苔をちぎってまぜる。食べる前に好みで酢をかける。
生姜	1 かけ	
焼き海苔	1 枚	
酢	少々	

◆【無塩！】キャベツのマスタードマリネ

材料:4人分		作り方
キャベツ	200g	1. キャベツはざく切りにし、茹でる。 2. 水気を切り、熱いうちに調味料を混ぜる。
粒マスタード	大さじ3	
酢	大さじ3	
砂糖	大さじ1	
こしょう	少々	

◆ふわとろババロア

材料:4人分		作り方
卵黄	3個	1. ゼラチンは規定の水でふやかしておく。 2. ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。 3. 鍋に牛乳を入れ、バニラエッセンスを加え、沸騰する直前に火を止める。 4. 3に2を加え、混ぜ合わせる。 5. 4を鍋に戻し入れ、弱火で混ぜながらとろみがつくまでゆっくりと火を入れる。 ※焦げ付かないように気をつけて。 6. ふやかしたゼラチンを加えて混ぜ、別のボウルにこす。氷水にあてながらとろみが出るまで混ぜる。 7. 別のボウルに生クリームを入れ、泡だて器で7分立てにする。 8. 6に7を加え混ぜ合わせたら容器に注ぎ、冷やして出来上がり。 9. 好みの果物を飾る。
グラニュー糖	40g	
牛乳	140ml	
バニラエッセンス	少々	
ゼラチン	4g	
生クリーム	200ml	
好みの果物	適量	

以上

第二部 講宴会つまみメニュー

※インターネットに掲載されていた記事を引用しています

◇ 薄皮付き無塩ピーナッツ

- NHKの「ためしてガッテン」で取り上げられたり、大学の先生方からも熱い視線が注がれています。
- ピーナッツの「薄皮」にはアンチエイジングに良い成分がたくさん含まれています。食べる場合は、かならず薄皮ごと食べることをオススメしています。
- 1日20粒くらいを目安に食べると良いとのこと。

※ 詳しくはインターネットに掲載されている記事をご覧ください。

◇ カカオ（チョコレート）

- カカオ豆には、カカオポリフェノールが含まれており、老化の原因となる活性酸素の除去、動脈硬化の予防が期待されています。
- チョコレートに含まれるカカオには、動脈硬化の防止やストレス緩和、アレルギー症状の改善などさまざまな健康効果に加え、認知症予防の効果があります。甘いものの食べすぎはよくありませんが、少量ずつ食べるぶんには問題ありません。できればダークチョコレート（カカオ分70～90%で乳脂肪分や糖分が少ないもの）を選ぶようにしてくださいとのこと。

※ 詳しくはインターネットに掲載されている記事をご覧ください。

◇ 納豆

- 納豆には、レシチン、ビタミンKなどの成分が豊富に含まれています。これらの成分は、脳を活性化させるのにとっても効果的です。脳の衰えを防ぎ、認知症の進行を抑える働きを持っています。
- 調味料をかけて混ぜるといづつもの食べ方に加えて、油揚げにはさんで焼いてみたり、パスタやそば、うどんに混ぜてみたりといった、工夫をすると、飽きずに食べ続けられるでしょうとのこと。

※ 詳しくはインターネットに掲載されている記事をご覧ください。

◇ ぶどう（干しぶどう）

- ぶどうに含まれるポリフェノールには強い抗酸化作用、抗炎症作用があります。またコンコードグレープジュースは循環器疾患の患者において、炎症を抑え、血圧を下げ、血管病変を改善したという研究結果もありますので、認知症予防にも効果が見込めるといえるでしょうとのこと。

※ 詳しくはインターネットに掲載されている記事をご覧ください。

以上